

烹饪入门



技 能 培 训 书 系

浙 江 科 学 技 术 出 版 社

点心

毛国跃 编

制 作



烹饪入门 技能培训书系

# 点心制作

*Dianxinzhizuo*

毛国跃 编

浙江科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

点心制作/毛国跃编. —杭州:浙江科学技术出版社,  
2005.1

(烹饪入门)

ISBN 7-5341-2426-3

I. 点... II. 毛... III. 糕点-制作  
IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104259 号

技能培训书系  
烹饪入门丛书  
点心制作  
毛国跃 编

出版发行	浙江科学技术出版社 (杭州体育场路 347 号)
责任编辑	朱振东
责任校对	顾 均
封面设计	孙 菁
经 销	浙江省新华书店
激光照排	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州大众美术印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	5.125
插 页	4
字 数	100 000
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 6 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-5341-2426-3
定 价	12.00 元

如发现印装质量问题,请与我们联系。

# 前 言

21世纪,随着国民经济迅速增长,人民经济收入逐年提高,生活水平越来越高,膳食结构也发生了很大变化。在副食方面,要求较高质量的肉制品、蛋制品、鱼制品等,而在主食方面,不但要求提高米、面的质量,同时注重面食的花色品种、色香味形、营养价值等。

本书充分考虑了家庭制作的因素,以选料方便,制作简便、实用、易学为出发点,每个点心按原料、制法、制作关键及特点四部分加以介绍,使家庭的主食更加丰富多彩,不上宾馆、饭店、茶楼也能品尝到各式美味佳点,让普通百姓都能在家中制作出各式各样点心。本书内容有较强的实用性,不仅适合家庭主妇学习使用,也可供个体饭店、食堂等厨师参考。

不少点心既可作为正餐享用,也可用于随时充饥。读者不妨试制一下,定能给您的家庭增添不少的生活乐趣。

编者  
2004年1月

# 目 录

第一篇 .....	1
点心制作的常用炊器具和用具 .....	1
一 常用炊器具 .....	1
二 常用手工用具 .....	3
第二篇 .....	5
点心制作的常用原料 .....	5
一 坯皮原料 .....	5
二 制馅原料 .....	7
三 调味及辅助原料 .....	10
第三篇 .....	13
家庭常用面团的调制技术 .....	13
一 实性水调面团调制技术 .....	13
二 发酵(膨松)面团调制技术 .....	15
三 酥性面团调制技术 .....	18
四 米粉面团调制技术 .....	20
五 杂粮粉面团的调制技术 .....	20
第四篇 .....	22
家庭常用馅心的调制技术 .....	22
一 调制馅心的七大原则 .....	22
二 馅心的基本分类 .....	24



三 常用馅心的调制 .....	24
第五篇 .....	46
常用点心制作技术 .....	46
一 水面类制品实例 .....	46
二 发面(膨松)类制品实例 .....	74
三 浆皮、油酥类制品实例 .....	104
四 其他类制品实例 .....	118

# 第一篇

## 点心制作的常用炊器具和用具

在整个点心制作工艺过程中,一般都是以手工为主的,但手工技术的发挥还需要许多不同类型的炊器具和用具。因此,了解和熟悉这些炊器具和用具的种类、用途、保养等,是做好各种点心的必备入门知识,也是学习点心制作的重要内容。

### → 常用炊器具

#### 1. 案板(也叫案台)

制作点心的操作台,主要用于调面、擀皮、点心的成型,通常有以下3种:

(1) 木板案台:可选木质细致、光滑,不起木屑,硬度适宜的木板,大小、高度视场地、用途等而定。家庭制作一般使用较多。

(2) 石板案台:一般用大理石制成,家庭很少使用。

(3) 金属板案台:一般为不锈钢板或铝合金板制作,宾馆、饭店常常采用,家庭也可使用。

#### 2. 炉灶

点心熟制(成熟)的必需设备,常用的有以下几种:

(1) 煤气灶:是家庭中使用极广的灶具之一,功能广泛,经济实用,目前商场中可买的品牌很多。主要用来煎、炸、蒸、



煮点心。

(2) 烘烤炉:即烤箱。家庭中一般可选用小型远红外线电烤箱,具有卫生、安全、控制灵活的特点。主要用来烘烤点心,使其具有香脆的风味特色。

(3) 微波炉:利用微波深入原料内部,引起物质分子发生剧烈的摩擦产生热效应,从而使食物成熟。它具有安全卫生、加热迅速、营养素损失少等特点。

### 3. 机械器具

点心制作中常用来调面和制馅。

(1) 小型压面机:主要是手摇式的,用于对初步成团的面坯进行轧压,减少揉面的时间,减轻劳动强度。

(2) 电动粉碎机:主要用于搅碎肉末及水果、蔬菜等馅料,使之成为粒、茸状。

### 4. 其他炊器具

(1) 蒸笼(又叫笼屉):主要用于蒸制点心,如馒头、包子等。一般有竹制、不锈钢和铝合金制作。家庭可选用不锈钢蒸笼,因为它清洗容易,坚固耐用,清洁又卫生。大小尺寸视蒸锅而定。

(2) 水锅(又叫斗锅):锅体较大,用于煮制点心,也可上笼屉当蒸锅使用。

(3) 平锅(又叫饼铛):锅底平坦,用于煎、烙面点。

(4) 炒锅:一般用熟铁皮制成。锅体较小,底深凹,常用来炒制各式馅料等。

(5) 手勺:有铁制、铝制和不锈钢制,用于炒馅、加料、装盘。

(6) 漏勺:为圆形略凹、有漏眼的勺子,主要用于在水或油中捞取原料或成品。

(7) 刀具:有文武刀、剪刀、刮刀、刨刀等。



文武刀主要用于切肉、切菜等,还可用于刀工成型及制品成型时改刀。

剪刀用于制作花色的点心成型(如剪动物的翅膀等)。

刮刀用于刮摊奶油或切割面包、蛋糕等。

刨刀用于原料的刨丝。

(8) 砧板(又称菜墩):切配馅料等操作时的衬垫设备。可用质地紧密、软硬适中、光滑平整的木头或有机塑料砧板。

(9) 秤:计量的工具。常用的有盘秤、电子秤及天平秤。主要用于配料时的称量。

(10) 缸盆:用来调面、馅或放料的盛器。调面的面缸一般选取约能调制2斤料的盆为佳,其余大小不等,按需选置。

### 5. 常用炊器具的维护及保养

为了使各种炊器具在点心制作中发挥良好的效果,使用过程中除了必须正确操作外,更要懂得维护和保养。因此,要做到以下几点:

- (1) 对炊器具分门别类地定点存放,安全搁置。
- (2) 熟悉器具的性能,正确使用,努力提高使用技术。
- (3) 搞好器具的卫生,保持清洁,使用后及时清洗,放于通风处。
- (4) 操作时注意力集中,确保安全,及时维护修理。

## 二 常用手工用具

### 1. 坯皮调制工具

一般由棍、杖组成,较长较粗的为棍,较短较细的为杖。以檀木或红木等细木质制作为好。

(1) 面棍:一般长约30~50厘米,直径为5厘米左右,主要用于擀制面条、馄饨皮等。



(2) 面杖:一般长为20~30厘米,直径为3厘米左右,在家庭点心制作时最为常用,如擀制饺子皮、包子皮、春卷皮等等。

(3) 通心槌:形似滚筒,大小皆有,中间孔可插入轴心,可活动,一般用于擀制量大、形大的面皮。

(4) 橄榄杖:两端细,中间粗,形似橄榄,长约20厘米,一般用于擀制蒸饺或烧卖皮。

## 2. 成型工具

用来制作各式“像生时果”的精美点心的用具。

(1) 印模:又叫印板,为木质材料刻制成各种形状,底部表面刻有各种花纹图案及文字。常用于制作糕团、月饼等点心。

(2) 花钳:一般用铜或铝合金片制成。主要用于制作花色点心的钳花成型。

(3) 木梳、拨挑:一般都用于动物糕点造型时制作羽毛、鱼鳞、眼睛点缀等。

(4) 毛笔、牙刷、镊子:一般在抹油、刷蛋、弹喷色素、坯皮合拢时使用这些工具。

## 第二篇

### 点心制作的常用原料

点心制作的过程一般离不开坯皮、馅料两者的科学搭配和有机的造型颜色,使之赏心悦目、美味可口。

随着烹饪原料的大量开发和利用,可以制作点心的原料已突破了传统的模式。用来制作点心的原料要进行合理的选配,应考虑经济实惠和提高利用率。所以,了解和熟悉这些常用的点心原料是非常必要的,也是做好点心的前提。

点心制作的常用原料一般可分为三大类:坯皮原料、馅料原料、调味及辅助原料。

#### ➔ 坯皮原料

所谓坯皮原料就是构成面点制品外皮或主坯的原料。

大部分点心的坯皮原料都要经过粮食粉料的精心选择、加工配制、调和及调制工艺处理,再包入馅料,才能制作出色、香、味、形俱佳的点心来。因此,熟悉和了解坯皮原料对于制作点心尤为重要。

##### 1. 面粉

目前市面上出售的面粉有进口的、合资的、国产的,其品牌如君子兰、紫罗兰、玫瑰、紫兰花等,还有面包蛋糕专用粉、饺子粉、油条粉等等,可根据需要来选配。一般分为三大类,即高筋粉、中筋粉、低筋粉。



高筋粉一般适合做面包(以烘烤产品为主)。

中筋粉一般适合制作煮制不易走样、破碎的点心,且口感爽(韧)滑,吃口有嚼劲,如水饺、面条、小笼、各式包子等。

低筋粉一般适合制作蛋糕、饼干、酥饼等。

## 2. 米及米粉

米主要有糯米、粳米和籼米三大类。目前制作点心的米以糯米和粳米居多。它们的用途也很多,可以制作一些饭类制品,同时还能制作出一些松的、脆的、软滑的、半脆软的食品,并作为人们日常膳食的主食。如经过一般的淘洗、浸泡后,还可做八宝饭、稀粥、素烧鹅、炒饭、粽子、粢米饭等。

米粉就是上述3种大米经干磨或湿磨磨成的,其用途很广泛。3种粉相互掺和后调成面团,利用它具有良好的可塑性特点,可以制作出大量的糕团、糕点类制品。另外,还可以在面团中掺入各种杂粮粉、泥制作出一些家乡风味小吃,如南瓜饼、香芋饺、绿豆糕等。

## 3. 淀粉

用于点心制作的淀粉主要是以面粉经过特殊加工(去除蛋白质)得到的纯淀粉,即市面上出售的“澄粉”。其制品色泽洁白,呈半透明,细腻柔软,口感嫩滑。如广东最有名的“虾饺”,浙江奉化的“奉芋煎饼”,其皮子就是用“澄粉”调制的。其他还有荸荠淀粉、果实淀粉等,如晶饼、水晶包、马蹄糕等。

## 4. 杂粮粉

一般选用小米、玉米、高粱、薯类、豆类等经特殊加工工艺调制成团,可以制作各种小食品。如北方的黄米炸糕、江浙的扁豆红糕等。

## 制馅原料

一般来说,凡可烹制菜肴的原料,均可作为制馅原料。其种类极多,有荤有素,有新鲜的有干制的,有甜的有咸的等等。

### 1. 肉类

一般用于制馅的肉类指的是猪肉、牛肉、鸡肉。此外,还可用羊肉及其他禽肉。

(1) 猪肉:一般应选用夹心肉,其中肥肉占40%,瘦肉占60%,肥瘦相夹。主要是夹心肉含胶原蛋白多,亲水力强,使做出的肉馅吃水量大,汁多鲜嫩,肥而不腻。鲜肉馅及加入蔬菜(如茭白、韭菜、荠菜等)后的菜肉馅使用量极大,如包子、饺子、小笼等制品。

(2) 牛肉:一般选肥嫩而无筋络的部分(腰窝肉或夹心肉)为好。牛肉含有很丰富的蛋白质,近几年来用于点心制馅很受欢迎,如牛肉煎饺、牛肉烧卖、牛肉春卷等。

(3) 鸡肉:用于制馅的鸡肉一般取其胸脯肉,以当年鸡的肉质最鲜嫩,常用来调制三鲜馅。此外,还可调制出鸡粒馅、鸡丝馅等。其制品有三鲜烧卖、鸡粒包子、鸡丝春卷条等。

### 2. 水产类

用于制馅的水产类必须要选择新鲜的鱼、虾、蟹、贝类等。只有这样,才能使点心味道鲜美,营养丰富,诱人食欲。

(1) 鱼肉:一般选用条大、肉厚、刺小的鱼,如鲛鱼、桂鱼、鲈鱼、鳊鱼等。可以把它们的肉绞烂制成鱼胶(行业中称鱼滑),作为点心的馅心。其制品有桂鱼球烧卖、蚝油鱼蛋饭、腐皮炸鱼卷等。

(2) 虾肉:一般以河虾肉为主,如青虾、白虾。河虾肉质



细嫩,滋味鲜美;海虾肉质粗糙、结实,味道不及河虾。虾肉用于制馅一般用整个虾仁或切成小粒,或剁成泥,如虾粒馅、虾茸馅。常用于制作的品种有虾饺、小笼包、鲜虾荷叶饭等点心。

(3) 蟹肉:江浙一带一般以河蟹肉为主,也有的用海蟹、江蟹、湖蟹。必须选用活蟹肉作为馅心,以防止中毒。纯用蟹肉制作馅心极少,一般都把煮熟的蟹用竹签剔出黄与肉,然后放入锅中用油“熬”制(行业内称为蟹粉或蟹油),再配以肉类泥调制成馅。例如,蟹黄馅即蟹粉猪肉馅。

蟹肉是一种较为高档的原料,在部分点心制作中,也利用熟蟹肉的自然红色素及其爽洁度,为点心增添特色。常见制品如扬州的蟹黄汤包,广东的蟹肉灌汤饺、肉蒸粉果等。

### 3. 蔬菜类

用于制馅的蔬菜品种非常多,新鲜的以叶菜、茎菜为多用,干制、腌制的以香菇、木耳、雪菜为多。常见的有菠菜、青菜、黄瓜、番茄(西红柿)、芥菜、雪里蕻咸菜、干菜等。

(1) 菠菜、青菜:一般选用新鲜、叶大的为好,清洗后进行“刀工”处理,处理前必须进行“焯水”处理,目的是要除去菜中的有机酸,以草酸为主,因为草酸对人体有害,还可以使其变软,脆嫩,颜色鲜艳。菠菜、青菜制馅时往往与其他辅料一起经调味后拌制或炒制而成。通常用菠菜、青菜等叶类制成的馅心称为“翡翠馅”,是蔬菜类馅中较常用的。其制品如扬州的翡翠烧卖、甜味烧卖等。

(2) 黄瓜、番茄:黄瓜一般选用青皮黄瓜,番茄应鲜红、熟透为好。制作馅心时都应去皮,切成小粒状,然后与其他辅料经拌或炒制而成。此馅是近几年来家庭作坊所创制,其制品一般以油炸、煎、烙为多见,如香脆煎饼、粘米素炸糕等。

(3) 雪里蕻咸菜、干菜:自古以来,雪里蕻咸菜以浙江宁波产的腌制为上品,干菜以绍兴产的晒制为上品。用雪菜为主再配以其他辅料调制的馅心在素菜馅中非常多,深受人们喜爱,其制品有雪菜大包、片儿川面条的“面码”等,味道鲜香爽口。用干菜为主,同样配以其他调辅料,所制成的馅心又叫“干菜馅”,可以制成各式油炸、烘烤类制品,如干菜酥饼。

#### 4. 瓜果仁类

用于制馅的瓜果仁,品种主要有芝麻仁、花生仁、核桃仁、瓜子仁、杏仁、榄仁、莲子、白果等。

(1) 芝麻仁:原名胡麻,又称“脂”麻(芝麻),有黑白2种。它是“五仁馅”中的主要用料之一,主要用于馅心制作和制品表面装饰,使产品口味更加香浓。其制品有宁波汤团、麻茸包、笑口枣等等。

(2) 核桃仁:核桃仁是胡桃树的果实,又称胡桃、胡桃、长寿果。它也是“五仁馅”的主要用料之一。核桃肉味甘性温,具有补肾、固精、滋润肌肤、乌发等功效,常食益处多。其制品有核桃酥、月饼、核桃蛋糕等。

(3) 杏仁:蔷薇科植物杏子的核仁。杏仁有甜、苦味2种,通常是甜杏仁供食用,其味甘、性平、无毒。杏仁也是“五仁馅”中的原料之一。

(4) 莲子:莲子是睡莲科,属水生草本植物莲藕的果实,又称藕实、莲蓬子。莲子味甘涩、性平,入心、肾、脾三经,有养心补脾涩肠之效。用莲子做成的莲茸馅用途极广,用量也大,其制品有莲茸包、莲茸酥、晶饼、莲茸月饼等等。



### 三 调味及辅助原料

所谓调味及辅助原料,就是常用来加入到面团调制及馅料调制中以增加或改善面坯性能、馅心口味,达到制品色、香、味、形更趋完美的一类原料,如酵母、油脂、白糖、盐等。因此,怎样选配好调辅料,对于点心制作同样起到了重要作用。

#### 1. 油脂

油脂是油和脂的总称,常温下呈液态的称为油,呈固态、半固态的称为脂。用于点心制作选择的品种很多,一般有猪油、黄油(奶油)、人造奶油、菜油、色拉油、麻油(香油)、花生油、豆油等。

油脂,既是制馅的调味料,也是调面团的辅助原料。能调节面团中面筋的涨润度,提高可塑性,改善成品的组织状态,使成品柔软、光亮,还能使制品具有良好的风味和色泽,提高食品的营养价值。

油脂一般分为动物性和植物性两大类。

#### 2. 糖

用于点心制作的糖一般有白糖、绵白糖、饴糖、冰糖、蜜糖等。糖可以在制馅时进行调味、增鲜,又在面团调制及发酵中使面点增加甜味,而且还能改善面团的品质,加快发酵的速度,增加面团的白净度。

#### 3. 蛋

常用的蛋一般为鸡蛋和鸭蛋,少量用鹌鹑蛋等。蛋中含有丰富的蛋白质,人体必需的各种氨基酸都存在,消化率极高,达98%,生理价值94%。蛋不仅可以制馅用,而且在面团调制中能改进面团的组织状态,以提高疏松度、柔软性,以及色



泽和光亮度,使制成品色香味更浓。蛋在中西点制作中可以用于装饰及表面取色等,蛋可做各式蛋糕制品,如清蛋糕、奶油标花蛋糕等。

#### 4. 乳品

常用的有鲜牛奶、奶粉、炼乳。

乳品营养价值也很高,在调制面团中加入乳品,可以促进面团中油与水的乳化,这是因为乳品具有起泡性,能改进面团的胶体性能。因此,乳品也是点心制作中重要的辅料之一,常常用于高级点心制作,如制作奶皮猪油包、鲜奶棉花包等。

#### 5. 盐

常用的食盐一般是海盐、矿盐和井盐,品种很多,一般都可使用。食盐是主要调味料,在点心制作中食盐是调制馅心口味,增强面团筋力,提高成品风味的添辅料,还可以作为防腐剂。如在炸油条时放适量盐,会给人以“咸香适口,香而不腻”的感觉。

#### 6. 水

水可分为硬水、软水、碱性水与酸性水。生活中所用的水一般为水厂经过处理的软硬度在8度左右的自来水,清洁卫生,非常适合用于点心制作。水也是点心制作的重要原料,制馅要加水,调面团时尤为需要,只要合理选择水的温度,就可以调制出好的面团,制作出各具风味特色的美味点心来。

#### 7. 酵母

点心制作中凡制作馒头、包子就离不开酵母,酵母中含有一种单细胞的菌体,就是酵母菌。它的来源有2种:一是自己培养,即用面粉加一点啤酒花或高粱酒,然后加水调制成团,静置几个小时就成酵母,又称为面肥(或酵种、引子、老面等);另一种方法是从市面上购买的,即发酵母,通常为干酵母。